

SEA CONSCIENTE. PREPÁRESE.

La gripe pandémica puede propagar rápidamente y amenaza la vida de las personas de todas edades. Usted debe estar consciente de los riesgos y de lo que puede hacer para cuidar mejor a sí mismo, a su familia y a su comunidad.

- Manténgase informado. Ponga atención a las noticias acerca de la gripe pandémica. Revise los sitios Web al lado reverso de este folleto.
- Siga los consejos de los oficiales de salud.
- Manténgase al corriente con sus inmunizaciones, especialmente las vacunas contra la gripe y neumonía.
- Involúcrese. Ayude a su comunidad a preparar para una gripe pandémica.

TENGA UN PLAN FAMILIAR.

- Hable con su familia y parientes sobre cómo los cuidaría si llegaran a enfermarse, o sobre lo que se necesita para cuidarlos en casa.
- Hable con su doctor sobre cómo conseguir un suministro extra de sus medicinas regularmente recetadas.
- Tenga a la mano medicamentos que se venden sin receta y otros suministros de salud, tales como aliviadores del dolor, medicamentos para tos y resfriados
- Mantenga un suministro extra de comida y agua. (para durar 6 semanas).
- En una pandemia, muchas personas pueden enfermarse a la vez, así que piense en lo que haría si la vida diaria se desbaratara severamente.
- Practique y hable de las medidas generales de protección:
- Tápese la boca cuando tose, lávese las manos, quédese en casa cuando está enfermo
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Considere comprar mascarillas para los miembros de su familia para ayudar a protegerlos de los gérmenes. Asegúrese que su familia sepa preparar y cocinar la comida adecuadamente.

Para más información y listas de verificación específicas a los individuos, familias, escuelas, organizaciones religiosas y comunidades, visite: www.hhss.ne.gov/pandemic

LOS RECURSOS DE LA GRIPE PANDÉMICA

www.hhss.ne.gov/pandemic

El Sistema de Salud y Servicios Humanos de Nebraska
e-mail: birdflu@hhss.ne.gov
número telefónico: (402) 471-2937

Su departamento de salud local también es un buen recurso para la información sobre la gripe pandémica. Para información de contacto, visite: www.hhss.ne.gov/lhd

www.pandemicflu.gov

El sitio Web oficial del gobierno de los EE.UU. sobre la gripe pandémica

www.cdc.gov/spanish

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.usda.gov/EnEspañol

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.

www.nwhc.usgs.gov

El Centro Nacional de Fauna Silvestre

¿Está buscando a alguien que hable a su grupo sobre la gripe pandémica?

El Nebraska Center for Biopreparedness Education está trabajando con HHSS acerca de un departamento para los oradores. Para más información, visite su sitio Web a: www.bioprep.org, o llame al (402) 552-2529.



NEBRASKA HEALTH AND HUMAN SERVICES SYSTEM



Helping people live better lives through effective health and human services.

P.O. Box 95026, Lincoln, NE 68509-5026

www.hhss.ne.gov • (402) 471-3121

LA GRIPE PANDÉMICA

LO QUE NECESITA SABER

No hay gripe pandémica hoy en día, pero hubo tres pandemias en los últimos 90 años. Los expertos de la gripe por todo el mundo están de acuerdo que hay una posibilidad real que habrá otra pandemia mortal. La gripe aviar es la candidata más probable y los expertos temen que este virus podría cambiar y provocar la próxima pandemia humana.

TODAS LAS PERSONAS
EN NEBRASKA
DEBEN ESTAR PREPARADAS

¿POR QUÉ DEBO PREOCUPARME DE LA GRIPE PANDÉMICA?

La gripe pandémica ocurre y propaga rápidamente

- La gripe pandémica puede ser muy contagiosa, propagando rápidamente de persona a persona. Muchas personas se enfermarían; muchas personas podrían morir.
- Los servicios de cuidado de salud tendrían gran demanda, pero podría ser que haya una escasez de proveedores.
- La gripe pandémica podría desbaratar severamente la vida diaria.
- Actualmente, no hay vacunas disponibles. Cuando haya, no habrá la cantidad suficiente para todos.

Los suministros médicos serían limitados

Aunque el gobierno federal almacena medicinas, vacunas y equipo médico, tendrían una escasez. Las personas que realizan los servicios esenciales, tales como los proveedores de cuidado de salud, recibirían las medicinas y vacunas primero.

Una cuarentena podría ser requerida

Una cuarentena (separar a las personas de los demás) podría ser utilizado para proteger al público durante una pandemia. Es posible que las escuelas y los negocios cierren y los eventos públicos se cancelen. Los oficiales de la salud podrían pedir que las personas se quedaran en casa.

CADA UNO DE NOSOTROS DEBE ESTAR PREPARADO PARA CUIDAR A SI MISMO, A NUESTRAS FAMILIAS Y A NUESTROS VECINOS.

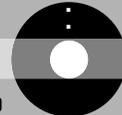
CADA AÑO, UN CÁLCULO APROXIMADO DE 36,000

personas en los Estados Unidos mueren de complicaciones relacionadas con la gripe estacional.



LA GRIPE ESPAÑOLA DE 1918

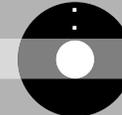
mató mundialmente de 50 a 100 millones de personas, incluyendo aproximadamente 500,000 personas en los Estados Unidos.



1900

LA GRIPE ASIÁTICA DE 1957 Y LA GRIPE DE HONG KONG DE 1969

mató a casi 2 millones de personas en total.



1950

¿POR QUÉ ES MÁS SERIA LA GRIPE PANDÉMICA QUE LA GRIPE ESTACIONAL?

La gripe pandémica no es la misma que la gripe estacional. Aquí se presenta la diferencia:

La gripe estacional (o común)

- Ocurre cada año durante el invierno
- Afecta al 5-20% de la población
- La mayoría de las personas tienen algo de inmunidad
- Para la mayoría de las personas, es desagradable, pero no es mortal
- Las personas que son muy jóvenes, muy viejas, y/o tienen ciertas enfermedades crónicas se arriesgan más de enfermarse gravemente.
- Normalmente, hay una vacuna disponible
- Las drogas antivirales ayudan a tratar a los que están en peligro y los que están enfermos.

La gripe pandémica

- Puede ocurrir durante cualquier momento del año. Ha ocurrido tres veces en los últimos 90 años.
- Puede afectar al 30% o más de la población.
- Las personas tienen poca o ninguna inmunidad natural.
- Muchas veces es mortal.
- Todos podrían estar en peligro de enfermarse gravemente.
- Actualmente no hay una vacuna disponible.
- Es más probable que haya una escasez de drogas antivirales durante una pandemia

Una vacuna contra la gripe estacional no protegerá a las personas contra la gripe pandémica. Sin embargo, vacunarse anualmente contra la gripe es una de las varias cosas que puede hacer para mantenerse saludable, y eso puede ayudarle a combatir un virus de la gripe pandémica.

¿CÓMO SE ESTÁ PREPARANDO NEBRASKA?

El Sistema de Salud y Servicios Humanos de Nebraska (HHSS) está preparando para la gripe pandémica y ha desarrollado un plan estatal para la gripe pandémica. El plan estatal esboza la reacción de HHSS a una pandemia junto con pautas para distribuir vacunas y medicinas antivirales. El plan se enfoca en proteger y salvar las vidas de los residentes de Nebraska.

Los departamentos de salud locales también están desarrollando y probando los planes para sus comunidades. HHSS está trabajando con los departamentos de salud locales para coordinar esfuerzos de preparación a todos los niveles.

HHSS también está:

- Probando los planes de reacción en una emergencia.
- Ayudando a la población, los negocios y las comunidades a preparar por una gripe pandémica.
- Aumentando los suministros de medicina que pueden disminuir la severidad de la gripe pandémica.
- Planeando para mantener que los suministros esenciales sigan entrando al estado durante un brote.

LA GRIPE PANDÉMICA DEL SIGLO 21

Basada en la Gripe Española, los investigadores pronostican que la próxima gripe pandémica podría cobrar millones de vidas en los Estados Unidos y mundialmente.



2000